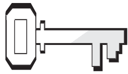
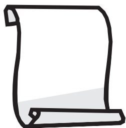
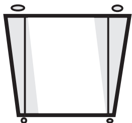
Elecciones sanas



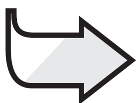
Referencias:
Daniel 1:3-20;
Profetas y reyes,
cap. 39.



Versículo para memorizar:
"Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31).



Objetivos:
Los alumnos...
Sabrán que pueden servir mejor a Dios cuando están sanos.
Entenderán que son responsables de mantener sano su cuerpo.
Responderán tomando la decisión de mantener sanos su cuerpo y su mente.



Mensaje:
Puedo servir mejor a Dios cuando tengo buena salud.

Edición distribuida por: RECURSOS ESCUELA SABATICA ®

Tema del mes

Servimos a Dios en dondequiera que estemos.

Resumen de la lección

Daniel, Ananías, Misael y Azarías son llevados al palacio del rey Nabucodonosor para ser entrenados en su servicio. Cuando se les ofrecen alimentos malsanos que han sido dedicados a los ídolos, discuten entre ellos qué deben hacer. Deciden que Daniel le pida al jefe encargado que les proporcione alimentos sencillos y más sanos. El oficial dice que no. Entonces Daniel habla con el mayordomo asignado a los cuatro hebreos y este acepta probarlos durante diez días. Al final del período de prueba, el mayordomo se da cuenta de que su estilo de alimentación provisto por Dios, es el mejor. Se convierte en su aliado y amigo. Al velar por ellos cada día, aprende también acerca de su Dios.

Esta lección trata sobre el servicio

Daniel y sus amigos sirvieron a Dios siendo ejemplos positivos de una vida según los caminos de Dios. Nosotros también podemos servir a Dios dondequiera que estemos. Las buenas decisiones en cuanto a la buena salud nos ayudan y preparan para servir mejor a Dios.

Para el maestro

"En el mismo comienzo de su carrera, su carácter fue probado de una manera decisiva. Se había provisto que comieran del alimento y bebieran del vino que provenían de la mesa real. Con esto el rey pensaba manifestarles su favor y el cuidado que sentía por su bienestar. Pero como una porción de estas cosas se ofrecía a los ídolos, el alimento proveniente de la mesa del rey estaba consagrado a la idolatría, y compartirlo sería considerado como un tributo de homenaje a los dioses de Babilonia. La lealtad a Jehová prohibía a Daniel y a sus compañeros que rindieran tal homenaje. Aun el hacer como que comieran del alimento o bebieran del vino habría sido negar su fe. Actuar así habría sido colocarse de parte del paganismo y deshonrar los principios de la ley de Dios" (*Profetas y reyes*, cap. 39, pp. 320, 321).

"En la tierra de su cautiverio, estos hombres habrían de ejecutar el propósito de Dios dando a las naciones paganas las bendiciones provenientes del conocimiento de Jehová. Habían de ser sus representantes" (*Ibíd.*, p. 319).

"Y a estos cuatro muchachos dioles Dios conocimiento e inteligencia en toda letra y ciencia; mas Daniel tuvo entendimiento en toda visión y sueños" (Daniel 1:17).

Decoración del aula

Véase la lección nº 5.

Desarrollo del programa

	Sección	Minutos	Actividades	Materiales necesarios
	Bienvenida	Permanente	Recibir a los alumnos a la entrada. Escuchar sus problemas o motivos de gozo.	
1	**Actividades preliminares**	Hasta 10	*A. ¿Lo como o no lo como?*	Mesa, variedad de alimentos sanos y no sanos, lista de alimentos, bebida gaseosa sin cafeína, y otra con cafeína, pastel, marrón, vegetales, leche, jugo, agua, granos (frijol u otro) (o use láminas)
			B. Relevos difíciles	Mochila o morral, piedras o libros, letrero que diga "alimentos malsanos"
*	**Oración y alabanza**	Hasta 10	Compañerismo	Ninguno
			Cantos	*Himnario adventista para jóvenes;* Nuevo *Himnario adventista*
			Misiones	*Misión* para niños
			Ofrenda	Caja usada en la lección nº 5
			Oración	
2	**Lección bíblica**	Hasta 20	Experimentando la historia	Vestimenta de los tiempos bíblicos, lana mesa, agua
			Versículo para memorizar	Ninguno
			Estudio de la Biblia	Biblias
3	**Aplicando la lección**	Hasta 15	*Revisión de salud*	Tabla de alimentos saludables (ver p. 57)
4	**Compartiendo la lección**	Hasta 15	*Rueda de salud*	Platos de cartón o círculos de cartulina; broches para sujetar, tiras de cartulina, marcadores, trozo de fruta para cada alumno

*** En cualquier momento durante el programa se puede orar o alabar a Dios con un canto.**

Bienvenida

Dé la bienvenida a sus alumnos en la puerta de entrada. Pregúnteles cómo han pasado la semana, qué buenas cosas les han sucedido o qué problemas han enfrentado. Repasen el versículo para memorizar y anímelos a contar alguna experiencia sobre el estudio de la lección de la semana pasada. Comience con la actividad preliminar que haya elegido.

1 Actividades preliminares

Elija la actividad o actividades más apropiadas para su situación.

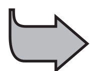
A. ¿Lo como o no lo como?

Prepare con anticipación para cada alumno una lista de los alimentos exhibidos. Venga preparado para mencionar algunos factores de nutrición con respecto a esos alimentos. Invite a sus alumnos a ver los alimentos y calificar con un ✓ cada alimento saludable, o con una ✗ cada alimento malsano.

Necesita:
- mesa
- lista de alimentos exhibidos
- lápiz
- variedad de alimentos saludables y malsanos (reales o en láminas) Por ejemplo: bebida gaseosa sin cafeína y con cafeína, pastel, marrón, vegetales, leche, jugo de frutas, agua, frijoles

Para reflexionar

Repase la lista con la clase. Pregunte por qué algunos alimentos son más sanos que otros. Pregunte: **¿Por qué es importante pensar en lo que comemos? ¿Cuáles de estos alimentos son buenos? ¿Cuáles no lo son? Nuestros cuerpos son como una máquina. Si le ponemos mal combustible, no va a trabajar en forma eficiente. Dios desea que estemos sanos y contentos. Comer los alimentos apropiados es fundamental. En nuestra historia de hoy aprenderemos acerca de cuatro muchachos que tuvieron que decidir lo que debían comer. El mensaje de hoy es:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.

Repítanlo conmigo.

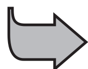
B. Relevos difíciles

Llene una mochila, bolsa o morral con piedras o libros pesados. Péguele por fuera el letrero con las palabras "alimentos malsanos". Forme dos equipos. Diga: **Esta es una carrera de relevos. Cada miembro de su equipo debe caminar hasta el otro extremo del aula, tocar la pared y regresar caminando antes de que la siguiente persona de la lista pueda seguir. La persona del equipo que tiene la mochila o morral debe pasársela a la siguiente persona en la fila a fin de que pueda salir.** Repita la carrera de relevos con el equipo contrario teniendo ahora la mochila o morral.

Necesita:
- mochila o morral
- piedras o libros
- letrero con las palabras "alimentos malsanos"

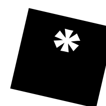
Para reflexionar

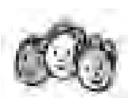
Pregunte: **¿Qué diferencia notaron al caminar con la mochila o morral?** (Estaba pesada, caminamos más despacio, etc.) **¿Cómo les resultó caminar sin ella?** (Fácil.) **¿Sería fácil correr y jugar cargando la mochila en la espalda? Cuando elegimos alimentos y bebidas malsanos, tenemos que cargar a cuestas un peso extra. Nuestro cerebro trabaja más despacio, nos cansamos más rápido y nos volvemos más irritables. En nuestra historia bíblica de hoy vamos a escuchar acerca de cuatro amigos que tuvieron que tomar decisiones con respecto a su comida. El mensaje de hoy es:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.
Repítanlo conmigo.

Oración y alabanza





Compañerismo

Comente los problemas o pesares y los motivos de gozo de los alumnos, según lo han expresado al entrar (y si es apropiado). Deje que sus alumnos compartan su experiencia. Dé una bienvenida calurosa a todos los visitantes. Celebre los cumpleaños, acontecimientos especiales o logros de sus alumnos.



Cantos sugeridos

"Honra al hombre de valor" (Nuevo *Himnario adventista*, n° 513).
"He decidido seguir a Cristo" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 288).
"Fuente de poder" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 188).
"Oh, Jehová, oirás mi voz" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 185).
"Tomado de la mano" (*Himnario adventista para jóvenes*, n° 261).



Misiones

Cuente una historia de *Misión* para niños u otra historia disponible. Comente sobre la idea de que cada uno tiene que tomar decisiones. ¿Qué personaje de la historia tomó buenas decisiones? Tomar buenas decisiones es una forma de servir a Dios.



Ofrenda

Diga: **Cuando damos nuestras ofrendas ayudamos a enviar misioneros que enseñen a otros a tomar buenas decisiones.**

Necesita:
- caja usada en la lección nº 5



Oración

Solicite peticiones de oración y de gratitud. Pida a sus alumnos que mencionen algunas de las decisiones positivas que Dios nos pide que tomemos. (Comer alimentos saludables, estudiar nuestra lección, ir a la iglesia, etc.) Pida a Dios que continúe ayudándonos a tomar buenas decisiones.

*** En cualquier momento durante el programa se puede orar o alabar a Dios con un canto.**

2 Lección bíblica

Experimentando la historia

Personajes:

Daniel, Ananías, Azarías, Misael, capitán de todos los cautivos, Melsar, multitud de cautivos, soldados.

Anime a sus alumnos a representar la historia mientras usted la cuenta.

Necesita:
- vestimenta de los tiempos bíblicos
- lana
- mesa
- agua

Diga: ***Cuando el ejército del rey Nabucodonosor invadió y conquistó Judá, el rey les pidió que tomaran cautivos a todos los jóvenes hebreos de la familia real y otras familias importantes y se los llevaran a Babilonia.***

Relate la historia.

[Pida a los cuatro amigos hebreos y a otros cautivos que marchen por el aula. Átelos unos a otros con hilo de lana.] Daniel, Ananías, Misael y Azarías fueron solo cuatro de entre los muchos jóvenes hebreos que emprendieron ese largo viaje a Babilonia.

Nabucodonosor trató bien a los cautivos. Vio que algunos de ellos podían ayudarlo a gobernar su vasto imperio. Pero primero tenían que aprender el idioma, la cultura y costumbres de Babilonia. Daniel y sus tres amigos sabían que debían servir al rey, pero decidieron que Dios iba a ocupar el primer lugar en su vida. Debían servirlo y ser fieles primero a él.

[Los cuatro prisioneros hacen un alto y miran a su alrededor mientras los soldados les quitan las "cadenas" (lana).] Había muchas cosas buenas e interesantes para ver en Babilonia: grandes templos para la adoración de ídolos, parques sombreados de árboles exóticos y plantas colgantes llenas de flores que habían sido traídas de todas partes del imperio.

Después de su largo viaje, todos estaban ansiosos por disfrutar de su primera comida en Babilonia. *[Todos los cautivos rodean la mesa.]* Era la mejor y más sabrosa comida que los siervos de Nabucodonosor podían proveerles. Había carnes exquisitas y vinos deliciosos, además de los más dulces y delicados postres de toda esa nación. Todos los cautivos, incluyendo a aquellos de Judá y otras partes del imperio, estaban encantados con la comida. Todos, excepto Daniel y sus tres amigos. *[Todos, excepto Daniel y sus tres amigos actúan como si comieran, bebieran y se rieran.]*

Daniel y sus amigos se negaron a comer. *[Se cruzan de brazos y mueven negativamente la cabeza.]* Sabían bien que aquellos alimentos no eran buenos para ellos. Sabían también que algunos de aquellos alimentos y vinos habían sido ofrecidos a los ídolos. No los podían comer y no los iban a comer. Daniel y sus tres amigos decidieron servir a Dios antes que a Nabucodonosor, sin importar lo que les sucediera.

Así que Daniel le pidió ayuda al oficial a cargo de todos los hebreos. Le pidió que les diera alimentos sencillos y agua para beber. *[Actuar como si pidiera alimento. El oficial dice que no y se ve que está temeroso.]* El oficial del rey se negó a hacerlo. Tenía miedo. El mismo rey Nabucodonosor había ordenado ese tipo de alimentos. Si Daniel y sus amigos no los comían se iban a enfermar y no iban a estar tan fuertes y vigorosos como los demás. Y si eso sucedía, el rey podía mandar a matar al oficial encargado.

Entonces Daniel hizo algo extraño. Fue a ver a Melsar, el oficial que había sido nombrado para que velara sobre Daniel y sus amigos y le pidió que les hiciera una prueba. *[Daniel pide algo y hace ademanes como si comiera. Melsar parece indeciso y mueve su cabeza. Daniel levanta los diez dedos y Melsar finalmente está de acuerdo.]*

—Déjanos tomar alimentos sencillos y beber solamente agua durante diez días —le pidió—.

Si no parecemos tan sanos como los demás jóvenes, haz con nosotros lo que quieras.

El mayordomo estuvo de acuerdo. Al final de los diez días, los cuatro jóvenes hebreos estaban más fuertes y más activos que los demás cautivos. Con la ayuda de Dios, Daniel y sus amigos pasaron bien la prueba y se les dio la dieta que pidieron. *[Melsar inspecciona a los muchachos y parece satisfecho.]* Durante los tres años de su entrenamiento se les sirvió agua y alimentos sencillos.

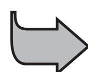
[Daniel y sus amigos se sientan a la mesa y actúan como si comieran y bebieran.] Dios estaba muy complacido con Daniel y sus amigos. La Biblia dice que Dios los ayudó en sus estudios. Les dio sabiduría y entendimiento. Y le dio a Daniel la habilidad de interpretar sueños.

Daniel sirvió a Dios en primer lugar. Obedeció las leyes de Dios acerca del comer y el beber. Y Dios recompensó a Daniel. El servicio prestado por Daniel al rey Nabucodonosor llevaría a este gran monarca a conocer al verdadero Dios.

Cuando ponemos a Dios en el primer lugar de nuestra vida, él puede usarnos para mostrar a los demás las grandes cosas que es capaz de hacer.

Para reflexionar

Pregunte: **¿Cómo creen que se sintieron los cuatro amigos cuando llegaron a Babilonia?** (Solos, temerosos, curiosos, interesados en lo que estaba pasando.) **¿Qué pensaron cuando vieron la comida?** (Tenían hambre, se preocuparon, se desilusionaron.) **¿Por qué decidieron no comer de la comida del rey cuando los demás cautivos de Judá sí la comieron?** (Ellos habían decidido poner a Dios en primer lugar y servirlo a él antes que a nadie más.) **¿Por qué creen que se veían mejor que los demás después de solo diez días?** (Siguieron el plan de Dios. Dios los ayudó. La comida malsana hizo que les fuera más difícil a los demás pensar y actuar con claridad.) **Lo mismo se aplica a nosotros hoy. Cuando elegimos vivir sanamente, podemos servir mejor a Dios. Vamos a repetir juntos nuestro mensaje de hoy:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.

Versículo para memorizar

Lea en voz alta 1 Corintios 10:31 y use los siguientes ademanes al enseñar este versículo:

"**Ya sea que coman**	*Actuar como si comieran.*
o beban	*Actuar como si bebieran.*
o hagan cualquier otra cosa	*Abrir ampliamente los brazos.*
háganlo todo	*Cerrar los brazos en un círculo.*
para la gloria de Dios"	*Señalar hacia el cielo.*
(1 Corintios 10:31).	*Juntar las palmas de las manos y luego abrirlas.*

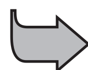
Estudio de la Biblia

Necesita:
- Biblias

Diga: **Vamos a leer en la Biblia la historia de Daniel y sus amigos. Busquen Daniel 1:3 al 20.** (Los adultos pueden ayudar si es necesario.) Forme dos equipos de alumnos. Los dos equipos leerán alternadamente los versículos.

Para reflexionar

Pregunte: **¿Qué aprendieron en estos versículos acerca de tomar decisiones saludables?** (Honramos a Dios cuando elegimos comer solamente alimentos saludables. [vers. 8] Cuando tomamos decisiones que honran a Dios, él no nos va a defraudar. [vers. 15] Los alimentos sanos nos ayudan a tener cuerpos y mentes sanas. Dios es capaz de ayudarnos a aprender cosas. [vers. 17, 19, 20]. Podemos tener mejor comunicación con Dios. [vers. 17]). **Vamos a repetir juntos el mensaje de hoy:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.

3 Aplicando la lección

Revisión de salud

Hable acerca de algunas cosas que necesitamos para mantener sano nuestro cuerpo y anótelas en una lista que debe poner donde todos puedan verla. Incluya descanso, ejercicio, frutas, verduras, agua, aire puro. Use los siguientes escenarios. Los alumnos deben elegir la mejor respuesta.

Necesita:
- tabla de salud (ver p. 57)

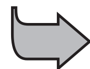
David es el mejor jugador de fútbol de la escuela. Para que David pueda seguir jugando bien, necesita:
- **Dormir ocho horas cada noche.**
- **Obtener energía rápidamente tomando una bebida gaseosa antes de cada juego.**
- **Salir a respirar aire puro cada día.**

A Patricia le gusta la escuela. Para obtener buenas calificaciones, Patricia necesita:
- **Mirar televisión cada tarde.**
- **Estudiar hasta la medianoche todos los días.**
- **Comer frutas y verduras cada día.**

Diga: **Les he dado un ejemplo de algo que debemos hacer cada día.** Dé a cada alumno una tabla de salud (ver p. 57) y ayúdelos a anotar en la columna de la izquierda las cosas que necesitan hacer para gozar de buena salud.

Para reflexionar

Diga: **Todos los días tomamos decisiones y determinamos si estaremos sanos. ¿Qué es lo más difícil de recordar para ustedes? ¿Qué es lo más fácil? ¿Cuál es el beneficio de tener un cuerpo sano? Durante la semana marquen en sus tablas las buenas cosas que hacen en bien de su salud. ¿Cuál es el mensaje de hoy? Vamos a repetirlo juntos:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.

4 Compartiendo la lección

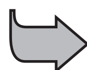
Rueda de salud

Distribuya entre sus alumnos los platos de cartón o círculos de cartulina. Ayude a sus alumnos a dibujar en ellos algunas cosas que necesitan para una vida saludable, basándose en la lista preparada en la sección "Aplicando la lección". Coloque una tira pequeña de cartulina en el centro del círculo, sujetada con un sujetador de cobre u otro metal, de manera que pueda rotar. Forme parejas de alumnos. Pídales que den vuelta al señalador del centro del plato y expliquen a su compañero por qué ese factor de salud, donde se detuvo el señalador, es importante para la buena salud.

Necesita:
- platos de cartón o círculo de cartulina
- sujetadores de cobre
- tiras pequeñas de cartulina
- marcadores
- trozo de fruta para cada alumno

Para reflexionar

Pregunte: **¿Por qué son buenas para nosotros las buenas decisiones en cuanto a la salud? ¿Por qué hacen feliz a Dios? Tenemos aquí una canasta con frutas. Al final de la Escuela Sabática, tomen un trozo de fruta y dénselo a alguien. Muéstrenle su rueda de salud y explíquenle por qué son buenas para él o ella las buenas decisiones en cuanto a la salud. Vamos a repetir juntos nuevamente nuestro mensaje de hoy:**



PUEDO SERVIR MEJOR A DIOS CUANDO TENGO BUENA SALUD.

Clausura

Pida a sus alumnos que formen un círculo. Pida a Dios que ayude a cada uno esta semana a tomar buenas decisiones sobre su salud.

TABLA DE SALUD
Lección nº 6 - Aplicando la lección

Cosas que debo hacer para estar sano	Dom.	Lun.	Mar.	Mie.	Jue.	Vie.	Sáb.
Tomar un buen desayuno.							

La iglesia local tiene permiso para fotocopiar esta página. *Copyright* © 2002 Asociación General de la Iglesia Adventista.